

8月

♡夏野菜でスタミナUP!♡

夏バテ予防メニュー

1人分栄養価

545cal

塩分 2.0g

献立

- ★豚しゃぶトマトそば
- ★胡瓜とミョウガの酢みそ和え
- ★ネギ盛り冷奴
- ★メロンシャーベット



夏バテ予防の食事ポイント

- 疲労回復にはビタミンB1を摂りましょう。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどがあります。アリシン（ニンニク、ニラ、ネギ、玉葱）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。
- 甘いお菓子、甘いジュースなど糖分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 水分をしっかりと取りましょう！！

